BELOHNUNG!

€ 20.000,00

Über die Ostertage wurden im Raum Bergheim Digital-Kameras, Notebooks, CPU's usw. im größeren Umfang gestohlen.

Für Hinweise, die zur Aufklärung des Diebstahls und der Wiederbeschaffung der Ware führen, wird eine Belohnung in Höhe von

€ 20.000,00

gezahlt.

Hinweise werden absolut vertraulich unter der

Telefon-Nr.

0160/1177888

entgegengenommen.

Entsorgung über die Mülltonne verboten

Brühl/Wesseling (mm). Energiesparlampen, Kompaktleuchtstofflampen und Leuchtstoffröhren haben eines gemeinsam: Diese so genannten Gasentladungslampen enthalten giftiges Quecksilber - in der Regel zwischen drei und fünf Milligramm. Ältere Leuchtstoffröhren beherbergen sogar die drei- bis fünffache Menge des Umweltgifts. Haben schadstoffhaltige Lampen ausgedient, gehören sie auf keinen Fall in die Mülltonne. "Seit zwei Jahren müssen Kommunen Sammelstellen bereithalten, bei denen Elektro-Altgeräte - dazu zählen auch Gasentladungslampen - kostenlos abgegeben werden können", informiert die Verbraucherzentrale Brühl. Denn nur bei einer sachgerechten Entsorgung gelangt das giftige Schwermetall nicht unkontrolliert in die Umwelt. Die Abgabe bei den kommunalen Sammelstellen ist kostenlos. Mehr Infos unter ☎ 0 22 32/4 71 45

Versammlung der Lebenshilfe

Brühl/Wesseling (huz). Die Jahreshauptversammlung des Vereins Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Brühl/Wesseling findet am Donnerstag, 24. April um 19 Uhr im Brühler Josef-Flohr-Haus, Heinestraße 6, statt.

Auf der Tagesordnung stehen neben den Neuwahlen der Kassenprüfer u.a. die Tätigkeitsberichte aus dem Vorstand, die Vorstellung des Brühler Hauses in der Freiherr-vom-Stein-Straße sowie ein Vortrag über die Bedeutung des betreuten Wohnens für Menschen mit Behinderung.

Georg Kowalewski führt die Hechte

Brühl-Schwadorf. Georg Kowalewski wurde zum neuen Vorsitzenden des FC Schwadorf gewählt.

Neu in den Vorstand berufen wurde auch als 2. Vorsitzender Michael Kramer. Ebenfalls neu ist Georg Rinkens, der Thomas Schmidt als zweiten Kassierer ablöste. Im Amt bestätigt wurde auf einer harmonischen Jahreshauptversammlung der "Hechte" Markus Rinkens als 1. Kassierer. Höhepunkt war die Ernennung des ausgeschiedenen Vorsitzenden Robert Marx zum Ehrenmitglied des Vereins.

Cellulite, nein danke!!

Fest und knackig endlich ohne Cellulite

epoFem – „Cellulite-Patches“

für straffere Haut an Beinen, Hüften und Po
Europaweit zugelassen und getestet

Monatspackung: 28 Patches 59,90

Telefon 0157 / 75 31 22 65
epoLan · Blankenheimerstr. 1 · 53894 Mechernich

Geheim

Wir verraten Ihnen das Geheimnis guter Werbung.
Direkt zum Kunden. Direkt nach Hause.

Mit unserer Direktwerbung
0 22 32/94 52 00

Reise-Kleinanzeigen
im Brühler Schlossbote + Werbekurier
per Mouse-Klick aufgeben!
www.schlossbote.de + www.werbekurier.de

Wellness & Gesundheit

Für Sie in Brühl & Umgebung

Krankengymnastik Veronika Helbig
Euskirchener Straße 119, 50321 Brühl
Fon u. Fax: 0 22 32 / 3 23 19

Unsere Leistungen:

Krankengymnastik, auch neurophysiol.
Klassische und Bindegewebs-Massagen
Wärme-/Eisanwendungen
Osteopatische Behandlung
Reflektorische Atemtherapie
Wellness-Massagen
Chines. Massagen
Zilgrei
Shiatsu

Lady's Relax
streicheleinheiten für körper und seele

Christiane Rewald
Med. gepr. Massage-Therapeutin
Lohmühle 51
50321 Brühl
Tel. 0 22 32 / 2 888 0
www.ladys-relax.de
Termine nach Vereinbarung
Behandlung auch bei Ihnen zu Hause

- Fuß-Druckpunkt-Massage
- Klangtherapie
- Kosmetik
- Wellness
- Hot-Stonemassage
- Ganz- u. Teilkörpermassage
- Aromamassage

Tag der offenen Tür

Sa., 19.04.08
und
So., 20.04.08

9.00-18.00 Uhr

Studio 53
Premium Quality
Fitness & Wellness

Hamburger Str. 7 50321 Brühl
fon 02232.44332
www.studio53.de

Gesund abnehmen

Schlanksein gilt als Schönheitsideal und wird von vielen Menschen angestrebt. Doch für Diäten gibt es nicht nur ästhetische Motive.

Zu viele Kilos schaden dem Bewegungsapparat und belasten Herz und Kreislauf. Dauerhaft erfolgreich ist nur eine Kombination von Ernährungsumstellung auf ballaststoffreiche Kost, regelmäßiger Bewegung und Krafttraining für das gezielte Straffen von Problemzonen. Gesunde Ernährung bedeutet immer, sich kalorienarm und vielseitig zu ernähren. Hierbei sollten abwechslungsreiche Mischkost, frisches Obst und Gemüse zum Verzehr bevorzugt werden. Bei der Zubereitung von warmen Mahlzeiten empfehlen sich fettarme Zubereitungsmethoden wie Grillen, Dämpfen, Garen in Folie sowie die Verwendung von beschichteten Pfannen. Magenfüllende Lebensmittel, zum Beispiel Vollkornprodukte, Rohkostsalate, Gemüse, Suppen und auch Wasser lösen Sättigungssignale im Gehirn aus und halten dadurch länger satt. Ausdauersportarten wie Jogging, Radfahren, Walken und Schwimmen eignen sich am bes-ten, um überschüssige Pfunde zu verlieren. Aber auch Sportarten wie Pilates helfen dabei fit zu bleiben bzw. zu werden. Selbst kleinere regelmäßige Spaziergänge oder andere moderate Bewegungsformen reduzieren das Gewicht langfristig.

Sport: Die Heilkraft regelmäßiger Bewegung

■ Mehr als 19 Millionen Menschen laufen in Deutschland mehr oder weniger regelmäßig. FOTO: PT

Unser Körper ist nicht dazu da, dass wir untätig und sitzend unser Leben verbringen, sondern dass wir in Bewegung sind.

Unsere Gelenke, unser Knochengerüst, unser Gehirn, unser Blutsystem und fast alle Organe sind für einen Körper in Bewegung gemacht und nicht für einen Körper in Passivität. Entsprechend fördert Bewegung die Vitalität, körperliche Gesundheit und Langlebigkeit und hat damit einen bedeutenden Einfluss auf die Lebensqualität. Entscheidend für die Wirkung sind dabei nicht die Art und Intensität, sondern die Regelmäßigkeit und Freude (!) an der Bewegung. So bleibt man fit und leistungsfähig und beugt Krankheiten vor.

Die Heilkraft der Bewegung ist sogar dann noch wirksam, wenn wir bereits unter einer schweren Erkrankung leiden. Dies gilt u. a. für Herzkranzgefäßverengung, Diabetes Typ 2, Brustkrebs und Darmkrebs. Generell verlangsamt Sport auch die Alterung der Zellen und beschert uns so im optimalen Fall ein langes Leben.

KAROLINA PINNER
www.Koerper-Seele-Balance.de

- Ganz-/Teilkörpermassage
- Ayurvedische Gesichtsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Autogenes Training
- Gesundheitsberatung

… Zeit für mich …

Anna-Schmitz-Straße 7 50321 Brühl
Termine nach Vereinbarung: Tel. 0 22 32 / 14 87 45